

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa semester akhir adalah masa dimana mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi karena dimasa ini merupakan masa-masa yang krisis, masa-masa yang menentukan mereka lulus atau tidaknya dalam suatu pendidikan di perguruan tinggi (Gamayanti *et al.*, 2018).

Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi. Tak hanya itu mereka juga merasa mendapatkan tekanan dari diri mereka sendiri (*internal*) dan juga mendapatkan tekanan dari luar (*eksternal*) sehingga mahasiswa mengalami stress. *Stressor internal* (dalam diri) ini bisa muncul karena mahasiswa mengalami kesulitan mengerjakan skripsi. Misalnya, bingung mau memulai dari mana, kesulitan menentukan tema atau judul, keterbatasan waktu penelitian, kesulitan mendapatkan rujukan materi atau referensi yang terbatas, dan masalah lainnya. Sedangkan *stressor eksternal* ini biasanya dikarenakan kendala biaya untuk menyusun skripsi, dosen pembimbing yang sangat sibuk sehingga sulit ditemui untuk diajak konsultasi, dan masalah lainnya (Gamayanti *et al.*, 2018).

Sebagian besar mahasiswa merasa menyusun skripsi adalah hal sulit. Mereka biasanya mendapatkan banyak kesulitan sehingga semangat, motivasi, dan minat mereka untuk mengerjakan skripsi menurun. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress yang berakibat buruk pada kualitas tidur mereka (Lastary & Rahayu, 2018).

Stres merupakan suatu keadaan dimana tubuh baik secara emosional ataupun fisik, tubuh mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

sehingga mendorong seseorang untuk melakukan adaptasi baik secara fisik maupun mental. (Kemenkes RI, 2020).

Tidur optimal berlangsung sekitar tujuh sampai delapan jam perhari. Jika seseorang tidak menunjukkan gejala kurang tidur dan tidak mengalami kesulitan saat tidur itu berarti kualitas tidurnya dikatakan baik (R *et al.*, 2021). Kualitas tidur diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mendapatkan kepuasan tidur yang optimal, termasuk kinerja durasi tidur pada tahapan *NREM* dan *REM*

Mahasiswa menempatkan masalah tidur sebagai penyebab nomor dua kesulitan dalam prestasi akademik dan stres berada di urutan pertama, sehingga Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin terganggu kualitas tidur individu. Beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa Pola tidur yang tidak sehat dengan mengurangi durasi waktu tidur, dikarenakan harus menyusun tugas akhir hingga larut malam dan menyebabkan rendahnya kualitas tidur yang berdampak buruk pada kesehatan (Hasnan Hakim *et al.*, 2024).

63,3% (31) mahasiswa kedokteran laki-laki tahun terakhir di Pakistan memiliki kualitas tidur yang buruk, menurut sebuah penelitian tentang subjek tersebut. Sementara itu, kualitas tidur yang buruk juga dilaporkan oleh 51 mahasiswa tingkat akhir fakultas yang sama atau 50,5%. Hasil penelitian ini menemukan bahwa 78% partisipan penelitian yang melibatkan 2.495 mahasiswa tingkat akhir dari beberapa universitas besar di Tiongkok tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk (Ramadita *et al.*, 2023a).

Sejumlah penelitian juga mengamati kualitas tidur mahasiswa tahun terakhir di Indonesia. Berdasarkan penelitian Saputra (2020), 81,8% siswa tingkat IV memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, 91,4% (64 orang) mahasiswa tingkat akhir

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Mandiri Poso dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, menurut penelitian (Ramadita *et al.*, 2023a).

Peneliti menemukan 3 mahasiswa semester akhir memiliki tingkat stres ringan dan kualitas tidur baik, sedangkan 5 mahasiswa semester akhir memiliki tingkat stres sedang dan kualitas tidur buruk. Penelitian ini merupakan penyelidikan awal terhadap sepuluh mahasiswa kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Muammadiyah Gresik. 2 siswa tambahan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk dan tingkat stres dengan kategori berat. Temuan ini menggugah minat peneliti untuk melakukan penelitian di Fakultas Kesehatan Universitas Muammadiyah Gresik..

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas apakah ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stress pada mahasiswa tingkat
2. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir
3. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Selain memberikan informasi ilmiah dan tentunya bermanfaat dalam ilmu keperawatan khususnya bidang ilmu keperawatan jiwa, penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Fakultas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi pihak kampus sehingga dapat dijadikan acuan untuk mencegah serta meluasnya terjadinya tingkat stress dikalangan mahasiswa tingkat akhir.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber pengajaran dan landasan teori bagi siswa untuk mempelajari lebih lanjut tentang tingkat stres, kualitas tidur, dan cara mengurangi stres.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan dan sumber data mendasar untuk penelitian di masa depan, khususnya yang berkaitan dengan stres dan dampaknya terhadap kualitas tidur.